

فصلنامه پائیز ۱۴۰۴

و انجمن دمانس و آلزایمر ایران

انجمن دمانس و آلزایمر ایران
Iran Dementia and Alzheimer's Association



قاصدک

"توانبخشی قاصدک"

مرکزی تخصصی در ارائه خدمات جامع توانبخشی برای افراد مبتلا به دمانس و بیماری آلزایمر است؛ مرکزی که توانبخشی را فراتر از درمان‌های مقطعی می‌بیند و بر حفظ کیفیت زندگی، استقلال نسبی و کرامت انسانی تمرکز دارد. در "قاصدک"، خدمات کاردرمانی شناختی با هدف تقویت حافظه، توجه، جهت‌یابی و کارکردهای اجرایی و همچنین کردن روند افت شناختی متناسب با مرحله بیماری انجام می‌شود. هم‌زمان، خدمات کاردرمانی جسمی با هدف حفظ توان حرکتی، تعادل، مهارت‌های عملکردی روزمره و پیشگیری از افت عملکرد جسمانی ارائه می‌گردد. خدمات فیزیولوژی ورزشی با هدف افزایش تحرک ایمن، بهبود توان بدنی، کاهش بی‌حرکی و ارتقای وضعیت جسمی و روانی افراد مبتلا، بر اساس شرایط فردی طراحی و اجرا می‌شود. خدمات پرستاری نیز با هدف پایش مستمر وضعیت سلامت، آموزش مراقبت‌های روزانه و حمایت عملی از خانواده‌ها و مراقبین ارائه می‌گردد. خدمات روان‌شناسی با هدف تشخیص و ارزیابی شناختی و روانی افراد مبتلا، کاهش اضطراب و افسردگی، و حمایت روانی از خانواده‌ها و مراقبین انجام می‌شود. در کنار آن، خدمات مددکاری اجتماعی با هدف توانمندسازی خانواده،

طرح حساس

طرح حساس

با توجه به روند رو به رشد سالمندی جمعیت و افزایش چالش‌های جسمی، روانی و اجتماعی مرتبط با این دوره از زندگی، طراحی و اجرای برنامه‌های جامع توانمندسازی سالمندان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. طرح توانمندسازی سالمندان انجمن آلزایمر ایران با هدف ارتقای سطح سلامت و بهبود کیفیت زندگی افراد بالای ۵۰ سال، بر پایه رویکردی چندبعدی و مبتنی بر شواهد علمی طراحی شده است. این طرح با تمرکز بر ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی سالمندی و با تأکید بر سالمندمحوری، مشارکت فعال سالمندان و توسعه پایدار مبتنی بر دانایی اجرا می‌شود. محورهای اصلی طرح شامل نیازسنجی تخصصی دوران سالمندی، مداخلات آموزشی، درمانی و توانبخشی، ارتقای مشارکت اجتماعی، توجه به عوامل روانی-اجتماعی مؤثر بر سالمندی و ترویج فرهنگ احترام و توجه به حقوق سالمندان است. فعالیت‌های اجرایی طرح در قالب ارزیابی‌های اولیه سلامت، پایش دوره‌ای شاخص‌های جسمانی، آموزش‌های منظم در حوزه سلامت جسم و روان، پیشگیری از بیماری‌های مزمن و اختلالات شناختی، ارتقای مهارت‌های زندگی، فعالیت بدنی منظم، برنامه‌های فرهنگی-تفریحی، تقویت حافظه و حمایت‌های رفاهی و اقتصادی ارائه می‌گردد.

واحد در مانگاه انجمن آلزایمر همه روزه از شنبه تا چهارشنبه مشغول به فعالیت است. مراجعین در بدو ورود توسط کارشناسان روانشناسی مورد ارزیابی قرار میگیرند و در صورت گرفتن نمره پایین روند درمان پیش گرفته میشود. که در ابتدا نوار مغز یا در صورت نیاز نقشه مغزی از مراجع گرفته میشود و براساس نیازی که فرد دارد یا توسط روانپزشک و یا توسط متخصصین مغز و اعصاب این مرکز که در حوزه آلزایمر مشغول بکارند مورد بررسی قرار میگیرند.

این واحد با همکاران فیزیولوژی ورزشی و گفتاردرمانگر نیز همکاری دارد که روزهایی در هفته در مانگاه مستقر میباشند. و در صورت ارجاع پزشکان روند پیگیری توسط ایشان انجام خواهد شد.

البته لازم به ذکر است در خصوص مراجعینی که توانایی حضور مستمر جهت انجام توانبخشی ورزشی و بلع تراپی و گفتاردرمانی را ندارند پزشک فیزیولوژی ورزشی و کارشناس گفتاردرمان اینواحد با هماهنگی مسئول واحد در منزل مددجو حضور پیدا می کنند.

در ضمن در صورتی که در اولین مراجعه مراجع برای پرسنل محرز شود که توانایی مالی ندارد به واحد مددکاری ارجاع و گزارش تهیه میشود و طبق دستورالعمل انجمن با ایشان هزینه ها حساب میشود.

– مراجعینی که نیازمند استفاده از کلاسهای توانبخشی قاصدک باشد توسط پزشکان و پرسنل به این واحد ارجاع خواهند شد.

– آموزش در این واحد توسط پرسنل چهره به چهره و بخشی دیگر توسط آموزش دیجیتال نمایشگر موجود در سالن انتظار و بخشی دیگر با کتابهای آموزشی صورت میگیرد.

– در صورتی که پزشکی درخواست نوار قلب کند برای ایشان انجام خواهد شد. ضمناً اتاق احیا مجهز به وسایل دارو و دستگاه شوک در دسترس است. در صورت توان مرکز داروهایی که توسط کارشناسان چک شده و به این واحد اهدا شده است به مراجعین نیازمند رایگان تقدیم میشود.

آموزش

آشنایی با بخش آموزش انجمن دمانس و آلزایمر ایران:

بخش آموزش انجمن دمانس و آلزایمر با هدف ارتقای آگاهی عمومی، توانمندسازی خانواده‌ها و مراقبان و به‌روز نگه‌داشتن دانش تخصصی فعالان حوزه سلامت شناختی فعالیت می‌کند. این بخش با ارائه آموزش‌های ساختارمند علمی و در عین حال کاربردی، نقش مؤثری در پیشگیری، تشخیص زودهنگام و بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به دمانس و آلزایمر ایفا می‌کند.

برنامه‌های آموزشی انجمن؛ از عموم جامعه و مبتلایان به بیماری آلزایمر و مراقبین آنها، تا دانشجویان، مربیان، روان‌شناسان، پزشکان و سایر متخصصان. این آموزش‌ها در قالب کارگاه‌ها، دوره‌های آموزشی، وبینارها، نشست‌های تخصصی، تولید محتوای مکتوب و چندرسانه‌ای و نیز همکاری با مراکز علمی و فرهنگی ارائه می‌شوند.

رویکرد اصلی این بخش، آموزش مبتنی بر شواهد علمی، احترام به کرامت انسانی، کاهش انگ اجتماعی مرتبط با دمانس و تقویت نگاه انسانی و مشارکتی به مراقبت است. بخش آموزش انجمن دمانس و آلزایمر می‌کوشد با پیوند دانش، آگاهی و همدلی، زمینه‌ساز جامعه‌ای آگاه‌تر و حمایت‌گراتر برای افراد مبتلا و خانواده‌های آنان باشد.

پژوهش

واحد پژوهش

انجمن دمانس و آلزایمر ایران با درک اهمیت پژوهش در ارتقای دانش علمی بهبود تشخیص زودهنگام و توسعه مداخلات مؤثر بخش پژوهش خود را به عنوان یکی از ارکان اصلی فعالیتهای انجمن تعریف نموده و همواره خود را متعهد به همکاری علمی و تحقیقاتی با دانشگاه‌ها مراکز پژوهشی و پژوهشگران مستقل می‌داند. انجمن تاکنون پژوهشهای متعددی را در زمینه دمانس و آلزایمر تعریف، اجرا و یا بسترسازی کرده است. بخش پژوهش انجمن با بهره‌گیری از داده‌های بالینی و جمعیت شناختی مراجعین، امکان انجام مطالعات متنوع در حوزه‌های بالینی شناختی روانشناختی و عوامل خطر مرتبط با این بیماری‌ها را فراهم می‌سازد. کلیه فعالیتهای پژوهشی با رعایت اصول اخلاق در پژوهش و حفظ محرمانگی اطلاعات بیماران انجام می‌گیرد. انجمن دمانس و آلزایمر ایران آمادگی همکاری علمی و پژوهشی با پروژه‌های تحقیقاتی و دانشگاهی مختلف را اعلام می‌نماید. هدف از این همکاری‌ها توسعه پژوهشهای کاربردی تقویت ارتباط میان پژوهش و خدمات بالینی و در نهایت ارتقای کیفیت زندگی بیماران مبتلا به دمانس و خانواده‌های آنان است.

تست شناختی استروپ

آزمون استروپ یک آزمون ساده برای سنجش توجه، تمرکز و کنترل ذهن است.

روش انجام

۱. نام چند رنگ (مثل قرمز، آبی، سبز) را می‌نویسند.

۲. هر کلمه با رنگی متفاوت از معنایش چاپ می‌شود

(مثلاً کلمه «قرمز» با رنگ آبی).

۳. از فرد می‌خواهند رنگ نوشته را بگویند، نه خود کلمه را.

۴. سرعت و تعداد اشتباه‌ها ثبت می‌شود.

هدف:

بررسی توانایی مغز در مهار پاسخ خودکار (خواندن کلمه) و تمرکز روی دستور جدید (گفتن رنگ)

قرمز	آبی	سبز	بنفش	زرد
مشکی	زرد	قرمز	صورتی	آبی
زرد	قرمز	سفید	سبز	قهوه‌ای
آبی	بنفش	زرد	قرمز	سبز

تجربه مراقب

آلزامر: روایت از رنجی که به رشد رسید

شنیدن نام آلزامر، مرا با موجی از اضطراب، بلاتکلیفی و ترس از آینده روبه‌رو کرد؛ ترسی که با جست‌وجوی بیشتر، پررنگ‌تر می‌شد. اما باور قدیمی‌ام به توان انتخاب انسان، مرا به نقطه‌ای رساند که به‌جای جنگیدن با واقعیت، اولویت‌هایم را بازتعریف کنم. مهم‌ترین اولویت، حفظ آرامش، کرامت و کیفیت زندگی مادرم بود، نه تسلیم‌شدن به نگاه‌های ترحم‌آمیز. با آموزش و آگاهی، آموختم که تغییر رفتار اطرافیان، از هر درمانی مؤثرتر است. مسیر یادگیری، مرا به تلفیق دانش سالمندی و فعالیت‌های جسمی-حرکتی رساند و این آموخته‌ها به‌تدریج وارد زندگی روزمره شد. حفظ استقلال، ایجاد سرگرمی‌های معنا دار و تقویت حس توانمندی، جای اضطراب را گرفت. فعالیت‌های ساده‌ای که بی‌قضاوت آغاز شدند، به منبعی از رشد و اعتماد به نفس تبدیل شدند. امروز، نشانه‌های پیشرفت و رضایت تخصصی، گواه آن است که حتی در دل بیماری نیز می‌توان معنا آفرید. آلزامر، اگر آگاهانه زیسته شود، می‌تواند مرحله‌ای از زندگی باشد؛ مرحله‌ای که هنوز می‌شود در آن عشق را تجربه کرد.



گزارش عملکرد

خلاصه عملکرد انجمن الزایمر ایران در فصل پاییز

نگاهی آماری به مهم‌ترین عملکردها

🧠 درمانگاه حافظه

۶۱۷ نفر** مراجعه‌کننده جدید

۱۶،۷۰۰ پرونده فعال**

۸۰۰ ارزیابی شناختی**

۷۰۰ مشاوره تخصصی**

۲،۰۰۰ پیگیری درمانی**

🎓 آموزش و آگاهی‌بخشی

اجرای** کارگاه‌ها، نشست‌ها و وبینارهای آموزشی**

تولید محتوای آموزشی برای** خانواده‌ها، مراقبان و عموم جامعه**

تمرکز بر** تشخیص زودهنگام، پیشگیری و کاهش انگ اجتماعی**

برگزاری نمایشگاه دست‌های مهربان

برنامه ریزی و اجرای مسابقه داستان نویسی با همکاری کانون پرورش فکری کودکان

👉 توانبخشی و حمایت (قاصدک)

۹۸ نفر** دریافت‌کننده خدمات توانبخشی

۲۵۲ ساعت** توانبخشی تخصصی

۲۷ نفر** حضور مهمان در برنامه‌ها

۲،۵۰۰ مشاوره و حمایت حضوری و آنلاین**

تحويل ۲۲۲ عدد از وسایل حمایتی و پوشینه برای افراد مبتلا

برگزاری** جشن شب یلدا** ویژه مددجویان و خانواده‌ها

🌐 روابط عمومی و فضای مجازی

***۲۹,۰۰۰+ بازدیدکننده وبسایت**

***۶۲,۰۰۰+ بازدید صفحه**

***۴۱٪ افزایش سرعت سایت**

***۱۶,۴۰۰+ عضو شبکه‌های اجتماعی**

***۱,۰۰۰+ اطلاع‌رسانی پیامکی و مجازی**

* صدها پاسخ به تماس‌ها و پیام‌های مردمی

تهیه و تجهیز اتاق تولید محتوای تخصصی جهت آموزش‌های مجازی

🔬 پژوهش و همکاری علمی

* همکاری با ***مراکز دانشگاهی و تخصصی**

* مشارکت در ***فعالیت‌های پژوهشی حوزه دمانس و سالمندی**